

**UNITÀ FORMATIVA N. 1  
DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI MARRUBIU**

UNITA' FORMATIVA	
<b>Titolo</b>	<b>CHI BEN STA BEN INSEGNA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E TERAPIA DELLO STRESS</b>
<b>Destinatari</b>	40 docenti (scuola infanzia, primaria, secondaria di I grado) di IC Marrubiu e ambito 6
<b>Obiettivi strategici</b> (breve descrizione dell'azione formativa e delle sue finalità)	<p>Il corso si rivolge a docenti di scuola di ogni ordine e grado; ha un'impostazione teorico-pratica ed è finalizzato a sostenere quegli aspetti della professionalità docente spesso trascurati, quali la crescita personale e il miglioramento dell'efficacia professionale, attraverso la conquista di nuovi atteggiamenti e strategie per migliorare la relazione in classe, il clima di ascolto e la concentrazione di bambini e ragazzi.</p> <p>La formazione offre agli insegnanti l'opportunità di imparare dei metodi semplici ed efficaci per essere calmi, creativi, centrati, prevenendo il burnout cui sono sottoposti. Ogni giorno infatti, gli insegnanti mettono in campo con impegno competenze culturali e didattiche, capacità relazionali e di aiuto, progettualità creativa; tuttavia spesso si trovano ad agire in realtà molto complesse, nelle quali è difficile muoversi restando equilibrati ed efficaci. Ad una professione basata sul dare, lo strumento di rafforzamento interiore della meditazione, scientifico e flessibile, aiuta ad agire senza svuotarsi ed esaurire le proprie energie. Il corso può quindi aiutare i docenti a migliorare il rapporto con se stessi e, di conseguenza, con le classi, i colleghi e i genitori, nonché a rendere più efficace la relazione di aiuto con singoli studenti.</p>
<b>Competenze</b> (declinare le competenze relative all'area della didattica dell'organizzazione e della professionalità che il percorso formativo intende perseguire)	<p><b>Competenze area didattica (competenze disciplinari, metodologico-didattiche, comunicativo relazionali e progettuali ),</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper far fronte ai bisogni individuali e sociali dello studente</li> <li>-Favorire l' inclusione scolastica e sociale.</li> <li>- Acquisire competenze comunicative e relazionali che consentano ai docenti di interagire efficacemente con gli studenti</li> <li>-Saper gestire le relazioni interne al gruppo docenti e al gruppo classe</li> </ul> <p><b>Competenze area dell'organizzazione (competenze progettuali e organizzative di supporto alla gestione della scuola)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisizione della consapevolezza di essere attore attivo all'interno dell'organizzazione, capace di verificare la qualità dei rapporti con gli altri protagonisti che intervengono nei processi organizzativi</li> </ul> <p><b>Competenze area della professionalità (competenze relative alla dimensione etica e deontologica della funzione docente)</b></p> <p><b>Favorire</b> una migliore conoscenza di sé, della ricchezza del proprio mondo interiore;</p> <p><b>Favorire</b> una crescita della chiarezza interna e della fiducia in se stessi.</p> <p><b>Valorizzare</b> la creatività e l'originalità del pensiero.</p> <p><b>Sapersi</b> porre in formazione con una postura riflessiva in un' ottica di autovalutazione e miglioramento</p>

Conoscenze	Abilità Operative
<b>Area didattica</b>	
<p>Elementi di psicologia: Gardner; Deco, Jung, Fromm, Goleman, Hoffman, Thomas, Horney</p> <p>Cosa è il training autogeno, lo yoga, la meditazione, la psicopittografia, il Thai Chi, le arti marziali</p> <p>Conoscere la tecnica di base della Meditazione per conquistare calma, autocontrollo, e concentrazione;</p>	<p>Saper ascoltare gli altri e se stessi Sviluppare empatia Saper modulare l'ansia, l'irrequietezza, l'aggressività Saper intervenire in modo adeguato in aula, promuovendo un clima di benessere per tutti gli alunni</p> <p>Saper mantenere le corrette posture durante gli esercizi di meditazione e yoga. Attuare una corretta respirazione diaframmatica.</p>
<b>Area dell'organizzazione</b>	
Sviluppare la capacità di collaborare in team	Saper ascoltare gli altri, Sapersi porre in modo assertivo nelle relazioni
<b>Area della professionalità</b>	
Migliorare la capacità di gestione della classe	Creare un clima di ascolto e di benessere in classe
<b>Fonte di finanziamento</b>	risorse di rete destinata alla singola scuola
<b>Eventuali prodotti</b>	prodotti elaborati dai docenti in formazione
<b>Prerequisiti</b> (conoscenze e competenze richieste per poter accedere con profitto al percorso formativo)	Elementi di psicologia e pedagogia
<b>Azioni</b>	<p><b>-Incontri in presenza e lavori di gruppo con esperto 14 ore</b> Attività frontale interattiva (teorica e pratica) e di gruppo</p> <p><b>-Approfondimento individuale/on line: ore 5</b> i docenti dovranno analizzare a casa il materiale fornito per poter procedere nei diversi incontri ad operare in maniera produttiva,</p> <p><b>-Valutazione del percorso formativo e delle competenze acquisite: ore 1</b></p> <p><b>TOTALE UF : 20 ore</b></p>
<b>Tempi</b>	Gennaio- giugno 2019
<b>Metodologia di lavoro</b>	Attività frontale, studio individuale, lavori di gruppo, attività on line
<b>Risorse umane</b>	ESPERTO IN ARTI MARZIALI, MEDITAZIONE E YOGA
<b>Strumenti</b>	aule didattiche , palestra, videoproiettore, PC, slide
<b>Monitoraggio e Valutazione</b> (descrivere gli indicatori di monitoraggio e di valutazione delle attività, indicare i soggetti e i tempi delle azioni di monitoraggio e valutazione)	<p>Indicatori di monitoraggio e valutazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chiarezza dell'esperto</li> <li>- completezza delle informazioni</li> <li>-- trasferibilità operativa di quanto acquisito</li> <li>-rispondenza del corso ai bisogni dei docenti</li> <li>- aspetti maggiormente interessanti trattati</li> <li>-aspetti da migliorare</li> </ul>
<b>Documentazione dell'esperienza e condizioni di trasferibilità</b>	progetto di formazione, eventuali elaborati dei docenti